

Reprodução Humana: Puberdade — Ficha

6.º Ano

Ciências Naturais

4 páginas

Revisão: A **puberdade** é o período de transformação do corpo da criança em adulto. Caracteriza-se pelo desenvolvimento dos **caracteres sexuais secundários** (crescimento dos pelos, desenvolvimento das mamas, mudanças de voz) e pela maturação dos **órgãos sexuais** (caracteres sexuais primários). É um processo natural e gradual.

1. Caracteres sexuais

a) Qual é a diferença entre caracteres sexuais primários e secundários? _____

R: _____

b) Dá 2 exemplos de caracteres sexuais primários: _____

R: _____

c) Dá 2 exemplos de caracteres sexuais secundários: _____

R: _____

2. O que é a puberdade?

a) Aos que idades costuma iniciar a puberdade? _____

R: _____

b) O que desencadeia a puberdade? _____

R: _____

c) Quais são as principais mudanças no corpo masculino? _____

R: _____

d) Quais são as principais mudanças no corpo feminino? _____

R: _____

3. Puberdade e saúde

a) Porque é importante a higiene durante a puberdade? _____

R: _____

b) Quais são os cuidados de higiene mais importantes? _____

R: _____

c) Qual é a importância da alimentação equilibrada? _____

R: _____

4. Alterações emocionais

a) Quais são as alterações emocionais comuns na puberdade? _____

R: _____

b) Porque é que os adolescentes podem sentir-se mais sensíveis? _____

R: _____

c) Como lidar com estas alterações? _____

R: _____

5. Crescimento e desenvolvimento

a) Qual é a fase de maior crescimento? _____

R: _____

b) Porque é que o crescimento é desigual (mãos, pés, cabeça primeiro)? _____

R: _____

c) Qual é a importância do sono para o crescimento? _____

R: _____

6. Puberdade precoce e tardia

a) O que é a puberdade precoce? _____

R: _____

b) O que é a puberdade tardia? _____

R: _____

c) Em ambas as situações, o que se deve fazer? _____

R: _____

7. Puberdade e identidade

a) Porque é que a puberdade pode gerar dúvidas? _____

R: _____

b) Com quem se pode falar sobre estas questões? _____

R: _____

c) Porque é importante respeitar o ritmo de cada pessoa? _____

R: _____

8. Informação e fontes fidedignas

a) Quais são boas fontes de informação sobre puberdade? _____

R: _____

b) Porque devemos desconfiar de informações na internet? _____

R: _____

c) O que é a educação sexual? _____

R: _____

9. V ou F

a) A puberdade inicia ao mesmo tempo em todas as pessoas. → ____

b) Os caracteres sexuais secundários aparecem antes dos primários. → ____

c) A puberdade é um processo natural. → ____

d) As hormonas desencadeiam as mudanças da puberdade. → ____

e) A higiene é menos importante durante a puberdade. → ____

Soluções

1. a) Primários: órgãos sexuais (presentes desde o nascimento). Secundários: aparecem na puberdade (pelos, mamas, voz). b) Genitália, testículos, ovários. c) Crescimento dos pelos, desenvolvimento das mamas, mudanças de voz, alterações da pele.
2. a) Raparigas: 8-13 anos. Rapazes: 9-14 anos. b) Hormonas sexuais (estrogénio nas raparigas, testosterona nos rapazes). c) Crescimento dos pelos, voz mais grave, desenvolvimento muscular. d) Crescimento das mamas, início da menstruação, alargamento da anca.
3. a) As mudanças corporais exigem mais cuidados (suor, pele, pelos). b) Banho diário, uso de desodorizante, higiene íntima. c) Nutrientes necessários para o crescimento (proteínas, cálcio, ferro).
4. a) Oscilações de humor, sensibilidade, insegurança, interesse romântico. b) Mudanças hormonais + pressão social + autoimagem em construção. c) Comunicar, praticar exercício, ter hobbies, pedir ajuda se necessário.
5. a) A puberdade (crescimento acelerado). b) Crescimento centrípeto — mãos e pés crescem primeiro. c) O sono permite a libertação de hormonas de crescimento.
6. a) Início antes dos 8 anos (raparigas) ou 9 anos (rapazes). b) Início depois dos 13-14 anos. c) Consultar o médico para avaliar e orientar.
7. a) Mudanças no corpo, pressão dos colegas, dúvidas sobre sexualidade. b) Pais, professores, médicos, psicólogos. c) Cada pessoa tem o seu ritmo — não há uma «norma».
8. a) Livros de educação sexual, médicos, professores de ciências. b) Nem toda a informação é fiável — pode conter mitos. c) Processo educativo sobre sexualidade, corpo, relações e saúde.
9. a) F — varia de pessoa para pessoa. b) F — os primários estão presentes desde o nascimento. c) V — é um processo fisiológico natural. d) V — estrogénio e testosterona desencadeiam as mudanças. e) F — a higiene é mais importante durante a puberdade.